

# diagonales



N° 80 - Mars - Avril 2011

MAGAZINE ROMAND DE LA SANTÉ MENTALE

## Rêve et neurosciences

Une autre manière  
de comprendre les songes

## 4-9

### Dossier

#### Rêve et neurosciences

Une autre manière de comprendre les songes



## 10-13

### Actuel

#### Protection de l'adulte

Réforme du Code civil suisse

## 14

#### Congrès de l'ANAAP

Promotion de la santé  
Prévenir plutôt que guérir

## 15

### Distinction

#### Mérite cantonal vaudois

Un prix pour des hommes et des femmes d'exception

## 16

### Réflexion

#### Santé mentale et politique

Quelques pensées citoyennes

## 17

### Société

#### Conduites dopantes au travail

Des pilules pour se surpasser

## 18-19

#### Congrès du Graap 2011

Maladies psychiques:

#### Et les proches, dans tout ça?

Oser en parler!

## 20-21

#### Colloque international

#### Psychiatrie citoyenne

Un mouvement en marche

## 22

### Santé publique

#### Des soins de qualité pour tous

Symposium international  
«Migrants focés»

## 22-24

#### Agendas de la CORAASP et du GRAAP

Depuis des millénaires, le rêve joue un rôle central dans la vie culturelle de toutes les sociétés humaines. Les religions l'ont longtemps considéré comme un moyen de communication avec les puissances invisibles. Freud le premier a analysé, d'une manière qui se voulait scientifique, ce phénomène. Pour lui, le rêve est l'accomplissement d'un désir inconscient. Il est un moyen de connaître la névrose.

Les théories de Freud et de Jung – ce dernier affirmant que «le rêve est la voie royale qui conduit à l'inconscient» –, sont devenus des classiques. C'est pourquoi nous n'avons pas voulu aborder le rêve dans la perspective psychanalytique mais dans celle, moins connue du grand public, des neurosciences.

Les techniques d'observation du cerveau permettent de découvrir les nombreux mécanismes à l'œuvre. Le cortex préfrontal dorsolatéral, la partie la plus active de notre cerveau durant l'éveil, est désactivé durant notre sommeil. Ce phénomène est identique chez les jazzmen lors de leurs improvisations! Les différentes parties du cerveau sollicitées démontrent que le rêve relèverait plus du processus de l'imagination que de celui de la perception.

Mais même s'il apparaît que le rêve sélectionne de préférence des éléments de notre mémoire émotionnelle, le contenu des rêves résiste encore à l'analyse scientifique. De nombreux conflits émotionnels se jouent dans nos rêves et il se pourrait que ceux-ci nous aident à les résoudre.

Enfin, selon les statistiques, les rêves comportent sept fois plus d'événements négatifs que positifs. Cela me laisse... songeur.

Le nouveau droit des personnes et de la protection de l'adulte va être modifié avec comme objectif une volonté de mieux protéger les droits humains et d'impliquer davantage les proches. Le dernier congrès de Pro Mente Sana a permis à différents acteurs de débattre de ces changements. Tous les détails en pages 10 à 12 ainsi que le projet de réforme des tutelles vaudoises en page 13.

Le Mérite vaudois a été décerné le 17 janvier dernier à quatre personnalités. Parmi elles, Madeleine Pont, qui a accueilli cette reconnaissance officielle à la fois avec surprise et fierté. Une cérémonie chaleureuse a retracé le parcours exceptionnel de notre directrice.

Bonne lecture !

Jean-Maurice Bayard

## Les buts du GRAAP

- Accueillir dans un esprit d'entraide et de solidarité, toute personne confrontée à des difficultés psychiques.
- Défendre les intérêts et les droits des personnes souffrant de troubles psychiques.
- Offrir un lieu de rencontre où l'on peut toujours trouver quelqu'un à qui parler.
- Fournir aux membres la possibilité d'avoir un travail, une occupation intéressante et directement utile.
- Proposer la réalisation de projets qui permettent aux membres de prendre des responsabilités.
- Organiser des activités d'ordre culturel qui favorisent l'ouverture aux autres et sur la ville.